

A serdülők érzelmi nevelése

A serdülőkora általában a 13-17 év közti időszakot öleli fel. Az aranyos kisgyermek megváltozik, és mind külsejében, mind viselkedésében kezd ellenszenvessé válni. Mi az oka ennek? Két folyamat játszódik le a serdülő életében. Az egyik az önállósodás. Mint kisgyermek mindenben alárendelte magát szüleinek, és ez számára megfelelő volt. A gyermekkor azért boldog, mert a gyermek szüleitől megkapja mindazt, amire szüksége van, a szeretetet, biztonságot, elfogadást és ez neki elég, ebben a szerető biztonságban jól érzi magát, boldog. Azonban nem maradhat mindig kisgyermek. Idővel önálló akar lenni. Ez nem lázadás a szülők ellen, hanem a természetes fejlődés egy állomása. Mint kisgyermek akkor volt boldog, ha szülei vele voltak, játszottak vele, fogták a kezét az utcán, ha ölebe vették és szeretgették. A serdülő ezt már nem igényli. Szívesebben van együtt barátaival, mint szüleiével, és nem szereti, ha szülei fogják a kezét az utcán, vagy szeretetüknek egyéb látható jelét adják. Önálló véleményt próbál kialakítani, és ez néha nem egyezik szülei véleményével. Ez még nem jelent tiszteletlenséget, hanem önállósodást.

Az önállósodásnak azonban meg kell fizetni az árát. Ez pedig az, hogy a szülői szeretet, biztonság és elfogadás, mely kisgyermek korában elég volt ahhoz, hogy boldoggá tegye, most már számára nem jelent boldogságot. Ezáltal egy érzelmi vákuumba kerül. A vágy megvan benne ugyanúgy, mint kiskorában, ugyanúgy igényli a szeretetet, biztonságot és elfogadást, mint kisgyermek korában, de szülei ezt már nem tudják neki biztosítani. Lelke mélyén egy tátongó űr keletkezett, mely vágyik arra, hogy feltöltődjék. Túlságosan nagy a különbség az érzelmileg betöltött gyermekkor és az érzelmileg üressé vált serdülőkora között.

A serdülőkora útkeresés. A felnőtté válás útjának keresése. Az érzelmi hiány betöltésének a keresése. Ha a serdülőt egyedül hagyják, ha nincsenek szerető szülei és együttérző tanárai, akik képesek őt vezetni, akkor tévutakra téved. Ilyen tévutak az italozás, a kábítószerszerzés, a szexuális szabadság stb. Ezek csak érzelmi pótszerek, hatásuk csak aznap, és utána jön a visszahatás, a még nagyobb üresség, a lelkiismeretfurdalás és esetenként betegség is.

Mit tehet a szülő serdülő gyermeke érdekében? Ne szeresse már, mert gyermeke ezt nem igényli? Világért sem! Továbbra is szeresse, védelmezze, és fogadja el olyannak, amilyen. Bár ez utóbbi néha nehéz, de ha parancsolgat neki, hogy milyen legyen, akkor csak eltávolítja őt magától. Továbbra is szeresse, de ne úgy, mint kiskorában, hanem mint egy felnőtt. Tehát nem kell ölebe venni, de azért a szeretetet ki kell mutatni, mert ugyanúgy igényli, mint régebben, csak szégyelli elfogadni. A szülőnek tapintatosnak kell lennie és kívánni a megfelelő időt.

Sajnos sok szülő negatívan reagál gyermeke kamaszkori változásaira. Nem érti meg az esetleges visszataszító külsőt, agresszív viselkedést, és fegyelmezni akar szeretet helyett. Ha a gyermek ilyenkor verést kap, akkor még agresszívabb lesz. A feltétel nélküli szeretet azt jelenti, hogy a szülő ilyenkor is megpróbálja szeretni. Megöleli, és azt kérdezi tőle: „Mondd, miben segíthetek!” A szeretetnek nem fog tudni ellenállni, elsirja magát, és akkor már hajlandó megtenni azt, amit a szülő mond neki. A szülői szeretet és gondoskodás, ha nem is tudja visszahozni a serdülő számára a boldog gyermekkor hangulatát, de megvédheti az érzelmi ürességtől és az ezt követő eltévelyedésektől.

Amikor a magzat megszületik, sír, mert érzékeli, hogy egy védett világból egy védtelen világba érkezett. A kamaszkor ehhez hasonlítható, ha a változás nem ilyen gyors is, hanem fokozatos. A kamasz érzelmileg fokozatosan védtelenné válik. Csak a feltétel nélküli szülői szeretet és esetenként a tiszta szerelem tudja ezt az űrt betölteni.

A kamasz átmeneti állapotban levő gyermek. Mivel még gyermeknek tekintendő, érzelmi szükségletei azonosak a gyermekével. Ugyanúgy igénylik a szeretetet, elfogadást, biztonságot, elismerést és a személyiségük fejlesztését, mint a gyermekek. Ha a kamasz úgy érzi, hogy senki sem törődik vele igazán, akkor értelmetlennek érzi magát, és szenved az önbizalom hiányától. A serdülőkori közöny annak a következménye, hogy a serdülő nem érzi szülei szeretetét és elfogadását. A serdülőkori közöny velejárója a depresszió és a tekintély elleni lázadás. A közönyös fiatalok könnyen válhatnak gátlástalan emberek prédájává.

Egy kamasz lehet testileg fejlettebb a szüleinél, érzelmi téren azonban még gyerek. Ezért szüksége van arra, hogy szülei szeressék és elfogadják olyannak, amilyen. Csak akkor képes a tőle telhető legjobbat nyújtani, ha érzi a biztonságot adó szeretetet és elfogadást. Enélkül nem tudja képességei legjavát nyújtani.

A legtöbb szülőnek az okoz problémát, hogy hogyan szeresse tizenéves gyermekét. Tény az, hogy sokszor a legvégsőkig próbára teszik a szülők türelmét. Ha a szülőt feldühítik, az úgy érzi, hogy képtelen betölteni gyermeke érzelmi szükségleteit. Nehéz a szülőnek szeretetet sugározni tekintetével a gyermek felé, ha nincs beszédes hangulatban, és csak dűnyögve válaszol a kérdésekre. Ezeknek a szófukar időszakoknak a következő okai lehetnek: 1. A pszichoszexuális korba való visszalépés, amikor a kamasz a múltban átélt konfliktusok feloldására törekszik. 2. Az önállósági törekvések a szülőktől való elkülönésre indítják. 3. Lehet, hogy kellemetlenség érte társai részéről.

A serdülőkor évében a gyermek magatartása gyakran változik. Hol vidám, hol kedvetlen, hol felnőtt, hol gyermek. A szülő feladata, hogy a nehéz és erőteljes változás időszakában is kitartson, megőrizze önuralmát és lelki nyugalmát. Gyakori jelenség, hogy a szülők felgyülemlett indulatukat és haragjukat gyermekükön töltik ki. Ez viszont a szülő-gyermek közti jó kapcsolat legnagyobb ellensége. Ugyanis a látszat ellenére a kamasznak nagyobb szüksége van a gyengédségre, szeretetre, biztonságra és gondoskodásra, mint bármikor korábban. A szeretet és törődés utáni vágyat igazából soha nem lehet kinőni.

Kamaszok egymás közt. A kamaszok egymás közt a népszerűsége és elfogadásra törekszenek. A kamaszkori problémák közül jó néhány azzal függ össze, hogy sebeket kapnak egymástól. Ezek a következő érzéseket keltik: irigység, bűntudat, harag és depresszió. A haragot és depressziót külön tárgyaljuk, most nézzük az irigységet és bűntudatot.

Ha a kamasz olyan társával kerül összeütközésbe, aki nála alacsonyabban áll a ranglétrán, akkor bűntudata lesz. Ha a problémát okozó társ felette helyezkedik el, akkor irigy lesz rá. Amikor valamilyen pozícióharc keletkezik, akkor a kamasz hierarchiában az alacsonyabb rangú fél irigység-től vezérelve bűntudatot igyekszik előidézni a felette álló társában. Fontos, hogy a szülő vagy tanár tisztán lássa a gyermekek helyzetét az adott konfliktusban, és felismerje, kit melyik érzés nyomaszt. Ha a kamasz megérti, hogy mi történt és miért, akkor könnyebben el tudja dönteni, hogy tett-e valami helytelent, és megtanulja feldolgozni az ilyen eseteket. Ha a kamaszt lelkiismeretfurdalás gyöttri, kiderülhet, hogy nincs oka rá, mert a feszültséget társa irigysége okozza. Ha a kamasz irigy valakire, könnyít a helyzetén, ha ezt felismeri, elismeri, és megérti az okát. Így megszabadulhat tőle.

Egy irigy megjegyzés bűntudatot ébreszhet a kamaszban. Ez azonban hamis bűntudat, mert nincs oka rá. A kamasz érzelmi fejlődése szempontjából fontos, hogy felismerje és megértse ezeket az érzéseket, rendezni tudja őket magában. Ha ezt nem tudja megtenni, a bűntudat által könnyen manipulálhatóvá válik. Minél érzékenyebb egy kamasz, annál könnyebb kijátszani a bűntudaton keresztül. És minél kevésbé érzékeny, annál jobban meg tudja ezt tenni másokkal. Példa: A fiú rá akarja venni a lányt szexuális együttlételre, így: „Ha igazán szeretnél, megtennéd.” A kamasznak tisztában kell lenni, hogyan ismerhető fel a bűntudattal való manipulálás, ami erkölcssten, és el kell utasítani. A kamasznak meg kell tanulnia önállóan GONDOLKODNI ÉS DÖNTENI, NEM SZABAD HAGYNI, HOGY MÁSOK KIJÁTSSZÁK ELLENE BŰNTUDATÁT. A szülő is manipulál-

hatja gyermekét büntudatán keresztül, ez azért is veszélyes, mert így könnyen kerülhet mások hasonló mesterkedéseinek csapdájába. A feltétel nélküli szeretet védelme alatt a szülő megtaníthatja gyermekének, hogyan ismerhető fel az érzelmi zsarolás, és ezzel megelőzheti, hogy ebbe a csapdába beleessék.

A kamasz és a körülmények: A fiatalokat sokszor érik káros és kifejezetten gonosz, romboló hatások. Az a tizenéves, aki érzi, hogy szülei szeretik és törődnek vele, különbséget tud tenni az ártalmas és ártalmatlan hatások között. Az a serdülő, aki nem érzi ezt az értékes szeretetet, ki van szolgáltatva a külső befolyásoknak. Sok gátlástalan ember vadászik a szeretetre éhes fiatalokra, hogy törbe csalja és kihasználja őket. Figyelmesen és gyengéden bánnak velük, így magukhoz csalogatják őket, hogy azután kedvük szerint irányítsák. Ennek elkerülésére a szülőnek és a tanárnak minden hibájával együtt szeretnie kell a kamaszt. Az érzelmi tankját meg kell tölteni szeretettel. Csak akkor lesz képes önállóan és józanul gondolkodni, uralkodni magán. Csak akkor tudunk hatást gyakorolni a kamaszokra, ha érzik, hogy feltétel nélkül szeretjük őket és törődünk velük. Nemcsak szavakkal, hanem magatartásunkkal kell erről meggyőznünk őket. A gyermek és a kamasz azt a személyt fogadja el, aki legjobban szereti.

A SERDÜLŐK ÉRZELMI NEVELÉSE

A serdülő számára épp olyan fontos a szülő feltétel nélküli szeretete, mint a kisgyermek számára. Sajnos a szülők a fokozódó fizikai, érzelmi és szellemi túlfeszítettségek mellett egyre kevesebbet tudnak törődni serdülő gyermekeikkel. Korunk legfőbb áldozatai a gyermekek, mégpedig a serdülők. Ők a legvédtelenebbek, és amire a legjobban éheznek, az a szeretet.

A szülők legfontosabb feladata, hogy szerető, meleg családi otthont biztosítsanak gyermekeiknek. A családon belül pedig legfontosabb a házastársi kapcsolat, a szülő-gyermek kapcsolatnál is fontosabb. A házasság minőségétől függ a serdülő biztonságérzete. A férj-feleség kapcsolatának kiegyensúlyozottnak kell lenni, ez az alapja annak, hogy a serdülővel való kapcsolat is jó legyen. A házastársak problémái komoly gondot okozhatnak a serdülők életében. Fontos, hogy a szülők tiszteljék és szeressék egymást, hogy meg tudják osztani egymással örömeiket, bánataikat. A nehézségek, fájó érzések őszinte és nyílt megbeszélése elengedhetetlen, ettől függ, hogy a megpróbáltatások a házasságot előbbre viszik-e, vagy elsorvasztják.

Baj, ha a házastársak felelősségüket nem egy életre szóló elkötelezettségnek tekintik. Ha igen, akkor együtt formálódnak szeretetben, és növekednek egymás elismerésében és tiszteletében. A házasság működőképesse tétele nem könnyű, kemény munkát igényel. Ha úgy mennek neki egy házasságnak, ha nem sikerül, majd elválunk, ezen az alapon nem lehet hosszú életű.

Az egyedülálló szülők könnyen abba a kísértésbe esnek, hogy felnőttként kezeljék serdülő gyermeküket, és beavassák őket olyan bizalmas és személyes dolgokba, melyekhez még éretlenek. Nem lehet szülői gondoskodásnak nevezni, ha a szülő saját boldogtalanságával terheli meg gyermekét. A szülő feladata, hogy kielégítse gyermeke érzelmi szükségleteit. Ha ez fordítva van, az már szerepcseré és egészségtelen. A serdülő nem tud egészségesen fejlődni, ha a szülő tőle vár érzelmi támogatást. A szülő elmesélheti gyermekének személyes gondjait, de azt csak az ő okulására és nem saját lelke könnyítése céljából. Nem szabad a kamasz gyermeket érzelmi támasznak tekinteni.

Feltétel nélküli szeretet: A szülőnek feltétel nélkül kell szeretni és elfogadni gyermekét. Enélkül nem tudja őt igazán megérteni, irányítani és alakítani, valamint érzelmi szükségleteit betölteni.

A szülő nem érez mindig szeretetet serdülő gyermeke iránt, de mindig szem előtt kell tartani, hogy a serdülők még gyermekek, és a magatartásuk is olyan, ám bosszantó viselkedésük dacára is meg kell próbálni szeretni őket. Ha a szülő csak akkor szereti kamasz gyermekét, mikor elvárásainak megfelel, akkor bizonytalanság, szorongás és alacsony önbecsülés lesz úrrá rajta, s ez megakadályozza érzelmi és magatartásbeli fejlődését.

A kamasznak is, mint a kisgyermeknek, a legfontosabb kérdése a szülőhöz, hogy szereti-e őt. Ezt nem szavakkal fejezi ki, hanem viselkedésével. A szülők e téren tapasztalt tudatlanságának a

leggyakoribb oka az, hogy míg a felnőttek beszédorientáltak, a serdülők viselkedésorientáltak. Ez azt jelenti, hogy nem elég érezni, sőt elmondani szeretetünket kamasz gyermekünk iránt, azt magatartásunkkal is ki kell fejezni, csak akkor fogja érezni. Nagyobb súlya van számára annak, amit teszünk, mint amit mondunk.

Minden kamasznak van egy láthatatlan érzelmi tartálya, amit a szülőnek kell megtölteni. Csak akkor várhatjuk el kamasz gyermekunktől, hogy a tőle legjobbat nyújtsa, ha érzelmi tankja tele van. A gyermek közérzetét és viselkedését erősen befolyásolja, hogy érzelmi szükségletét kielégítjük-e. Ha a serdülő szeretetet kap, azt viszonzozza, de ha nem kap, nincs mit visszatükrözni. A feltétel nélküli szeretetet feltétel nélkül viszonzozzák, a feltételhez kötöttet csak feltételelesen. Ez utóbbi esetben mindkét fél a másik kezdeményezésére vár, így egyik fél sem tudja szeretetét éreztetni a másiknak.

A serdülő megfelelő mennyiségű érzelmi táplálékot igényel ahhoz, hogy egészségesen fejlődjék. Csak érzelemmel töltve van meg a biztonságérzete és önbizalma, ami szükséges ahhoz, hogy ellen tudjanak állni társai nyomásának és a helytelen követelményeknek. Ennek hiányában rendszert feladja erkölcsi elveit. Amikor a serdülő vágyódik szülői szeretetre, és azt meg is kapja, akkor sokkal nyitottabb a kommunikációra. Ha a szülő viselkedése megakadályozza, hogy a serdülő hozzá forduljon érzelmi feltöltésért, akkor társaihoz fog fordulni.

A kitüntetett figyelem: Azt jelenti, hogy a szülő teljes lényével gyermeke felé fordul. Ilyenkor érzi, hogy őszintén szeretik, hogy ő a legfontosabb szüleinek. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a szülő időt szán négy szemközti együttlétre gyermekével. Ahogy növekszenek a gyermekek, úgy kell növelni a kitüntetett figyelem időtartamát. A nagyobbaknak időre van szükségük ahhoz, hogy följenkedjenek, és levetkőzzék gátlásaikat, s el tudják mondani azt, ami nyugtalanítja őket. Mivel a kamasz önállósodik, és látszólag egyre több időt akar családjában nélkül tölteni, a szülő azt hiszi, hogy egyre kevesebb időt kell vele tölteni. Ez tévedés. A szülői gondoskodás és figyelem utáni igény kamaszkorban nagyobb, mint előtte.

Amikor a kamasz szófukar, rossz hangulatban van, felesleges erőltetni a beszélgetést. Inkább kedélyes együttlét esetén, amikor a szülő már 20-30 percet beszélgetett gyermekével, és gátlásai eloszlottak, alkalmas az idő arra, hogy érzéseiről és gondolatairól is beszéljen. Nem az ellenvéleménytől vagy a helytelenítéstől félnek a legjobban, hanem attól, hogy szüleik dühösek lesznek, neveltségessé teszik vagy elutasítják őket.

Szemkapcsolat és testi érintés: Ha a serdülőnek rendszeresen melegen a szemébe nézünk, könnyebben tudunk vele kapcsolatot teremteni, és érzelmileg is feltöltődik. Az a gyerek, aki szemét egyfolytában lesüti, alacsonyra értékeli önmagát. Ha a serdülő nem néz mások szemébe, károsan befolyásolja másokkal való kapcsolatát. Ezenkívül a helytelen szemkapcsolat az énképet rombolja. Feszélyező, ha valaki nem néz annak a szemébe, akivel beszél, és negatív viszonzást kap, amit viszont elutasításként értelmezhet.

A testi közelség és érintés a szeretet kifejezésének egyik eszköze. Még ha a serdülő gyermekünk nincs is jó hangulatban, gyengéd érintéssel éreztethetjük vele szeretetünket. Bizonyos helyzetekben jó, ha a szülő megöleli és megcsókolja tizenéves gyermekét. Vannak alkalmak, mikor helyénvaló. Megtehetjük ezt akkor is, amikor valami nagyon bántja. Jó, ha a szülő el tudja találni, hogy mikor érzi ennek szükségét a gyerek. A szülő feladata, hogy mindig rendelkezésre álljon, és amikor a gyermek igényli, közölni tudja vele szeretetét.

Minél kedvesebbek vagyunk gyermekünkhöz, annál határozottabbak lehetünk a korlátok felállításában és a fegyelmezésben. És fordítva, minél barátságatlanabban beszélünk vele, annál kevésbé tudunk határozottak lenni. Minél durvábban bánunk vele, annál kevésbé fog tisztelni, és szembe fog helyezkedni elvárásainkkal.

Ha a szülő depressziós, előbb meg kell gyógyulnia ahhoz, hogy kamasz gyermekét érzelmileg nevelni tudja. Egy depressziós felnőtt képtelen helyesen bánni egy átlagos kamasszal.

Általános jelenség, hogy a szülők felgyülemlett indulataikat serdülő gyermekükön töltik ki. Bár ez gyakran indokoltnak is látszik, mivel ki tudják hozni a szülőket a sodrúkból, mégis helytelen. A meg nem fékezett harag törést okoz a szülő és a serdülő kapcsolatában. Az érzelmi stabilitás és az önuralom nem jön magától. Fel kell készülni a lelki megpróbáltatásokra és az elkeseredés elleni harcra. Egy átlag serdülő bőven juttat mindkettőből.

A SERDÜLŐ BIZTONSÁGA

A biztonságérzés annak következménye, hogy mit gondolunk saját biztonságunkról. A serdülő biztonságát a szülőnek kell biztosítani, de a tanárok is sokat tehetnek ezen a téren, ha sikerül bizalmukba férközni és otthonos légkört teremteni az iskolában. Az otthon biztonsága azt jelenti, hogy a serdülő tudja, szülei mindig számíthat, szülei szeretik őt, és mindenben a javát akarják. Fontos, hogy a serdülő apja és anyja is szeresse egymást, mert csak így biztosítható az otthon szerető légkör, melyben a fiú vagy lány jól érzi magát, nem vágyik el hazulról, inkább ő hívja meg barátait, ha társaságra vágyik.

A szülő csak úgy tudja gyermeke biztonságát garantálni, ha mindig tudja, hogy hol van és mit csinál. Ehhez az őszinteség légköre szükséges és az, hogy a szülő rendszeresen beszélgessen gyermekével. A serdülő érzelmi egyensúlyát elsősorban az határozza meg, milyen a viszony a magáról alkotott véleménye és az ideális énje között. Ha a szüleivel való kapcsolata a gyermekkorban harmonikus volt, akkor morális magatartására továbbra is a szülői befolyás a meghatározó. Olyan környezetet kell nyújtani a gyermeknek, melyben a biztonságérzése kifejlődik.

A biztonságérzés kialakításához azonban bizonyos tudásra és ismeretekre is szükség van. Meg kell ismernie a serdülőnek azt a világot, amelyben élünk, a test, lélek és szellem ellen leselkedő veszélyeket és azt is, hogy ezeket a veszélyeket el lehet kerülni, a nehézségeket le lehet győzni. Egy olyan világnézetet kell kialakítani a gyermekben, mely biztonságot tud nyújtani. A nevelés feladata az élet problémáihoz való helyes viszonyulás kialakítása. Ide tartozik a hit gyakorlása is. A hit azt jelenti, hogy úgy látunk neki feladataink megoldásához, hogy hiszünk azok sikerében. A bizonytalankodás oka a tudatlanság, a kisebbségség és hitetlenség.

A SERDÜLŐ SZEMÉLYISÉGÉNEK KIALAKÍTÁSA

A serdülőkor a viharok és a stressz korszaka. A fiatalnak döntenie kell a továbbtanulásról is, a szakmaválasztásról és a másik nemmel való kapcsolat kiépítéséről. A szülők ebben a korban sok hibát követhetnek el. Például, ha csak akkor szeretik őket, ha kívánságuk szerint döntenek életük kérdéseiről. Ha a szülők gyengéd és szerető gondoskodással veszik körül gyermeküket, akkor sok érzelmi megterhelést el tudnak viselni.

Fiatalkorban két törekvés kerül konfliktusba egymással: közösséghez akarnak tartozni, de egyéniségek is akarnak maradni. Aki szolgáian alárendeli magát másoknak, az nem tisztázza magában, hogy kicsoda valójában, ezért összezavarodik. Minél több megértést kap otthon, annál kevésbé lesz kiszolgáltatva a kortárs-csoport nyomásának és önkényességének. A fiatalok a személyes meggyőződés és a mögötte rejlő bizonytalanság között örlődnek. A kamaszok megkérdőjelezzik a tekintélyt, sőt még a vallásos hitüket is. Igyekeznek kialakítani saját meggyőződésüket. Ezért nem szabad őket elmarasztalni. Megértésre és együttérzésre van szükségük. A fiatalok érzékenyek a kritikára és lekicsinylésre. Ezért biztatásra és dicsőítésre van szükségük. Hetvenkedésükkel csupán személyes bizonytalanságukat próbálják elrejteni.

A fiatalok legkomolyabb alkalmazkodási feladata a függetlenné válás a családi köteléktől. A túlzottan gondoskodó vagy őket birtokolni akaró szülők hatására minden tekintéllyel szembefordulnak. Megnyilvánulhat ez egy visszataszító külső megjelenésében is. A fiatalok inkább abban a biztonságban akarnak bízni, melyet maguk teremtenek meg. Segíteni kell nekik abban, hogy szüleiket barátként és ne felügyelőként kezeljék. Meg kell tanítani őket arra, hogy idejüket be tudják osztani, és önállóan tudjanak dönteni. A szexuális vágyak problémája a zavarodottság egyik forrása. Meg

kell tanítani nekik a szex és a szerelem közti különbséget. Jó, ha ezt szüleik és tanáraik teszik. A túlzott szexualitás, illetve az ösztönkielégítés sem biztonságérzetet nem nyújt, sem érzelmi szükségleteket nem elégít ki. Ugyanis a szex testi dolog, az érzelem pedig lelki. Az érzelmi szükségleteket a másik nemmel való rendezett kapcsolat, valamint a szülői szeretet biztosíthatja, így könnyebben lehet a szexuális vágyakat is ellenőrzés alatt tartani. Az önkielégítés a személyes fejlődésben való megtorpanás jele. Ha az ösztönöket fiatal korban nem neveljük helyesen, akkor a személy az önzés bélyegét fogja magán viselni, ami akadály a szeretetben való növekedésnek.

Énközpontúság és érettség: Az énközpontúság többféleképpen jelentkezhet: neheztelés, előítélet, duzzogás, indulatos gondolkodás, kisebbségi érzés, mások véleményének túlértékelése, aggodás, túlzott függés a szülőtől, lázadó és haragos viselkedés, nagyképűsködés, szeszélyes kirobbanás, romboló kritika, halogató, engedékenységi önmagunkkal szemben, mások megalázása stb.

Az érettség viszont a következő jelekből ismerhető fel: másokhoz való közeledés képessége, másokkal ki tud jönni, bízik önmagában, reális célokat tűz maga elé, a lényegest meg tudja különböztetni a lényegtelenről, tud alkalmazkodni, érzelmei szilárdak stb.

Négyféle érettségről beszélhetünk: intellektuális, érzelmi, szociális és erkölcsi érettségről. *Az intellektuális érettség* jellemzői: Képes saját véleményét kialakítani, saját maga dönteni, de hajlandó véleményét és tervét megváltoztatni, ha az bölcsnek látszik. Tiszteli és figyelembe veszi mások véleményét. Vannak önálló gondolatai. Döntéseiért felelősséget vállal még akkor is, ha az kellemetlen számára. *Az érzelmi érettség* jellemzői: Elfogadja és ellenőrzés alatt tartja érzelmeit. Tud érzelmileg megterhelő helyzetben is élni sebesülés nélkül. Sérelmei miatt nem méltatlankodik, elfogadja a kritikát, nem sértődik meg. A negatív érzelmek nem uralkodnak rajta. A radikális, aki mindent meg akar változtatni, és a reakciós, aki elkötelezettje a status quónak, egyaránt éretlen érzelmileg. A radikális ellenszegül a felsőbb parancsoknak, a reakciós pedig konformista, fél minden új megoldástól.

A szociális érettség jellemzői: képes jó kapcsolatokra és tartós barátságokra. Nem függ másoktól, de nem is akar másokat befolyásolni. Tud alkalmazkodni a törvényhez, a szokásokhoz, az eszményekhez. A munka számára szükséglet. *Az erkölcsi érettség* jellemzői: Az erkölcsi törvények szerint próbál élni. Serdülőkorban az erkölcsi fejlődés során fogalmazza meg saját eszményeit, és módszert dolgoz ki azok elérésére. Az eszményeihez nem énközpontúan, hanem széles látókörűen közelít.

IRODALOM

1. Ross Cambell: How to really love your teenager? VictosBooks SP Publications, Wheaton, Ill. 60187, magyar fordítás: Nehéz évek, Harmat Kiadó, Budapest, 1992.
2. John Powell: Why am I afraid to love? Overcoming Rejection and Indifference, Tabor Publishing, Allen, Texas, 1982.

